

# Здоровое питание для младших школьников

ГБУЗ «ВОЦМП»

*Жизнь без вредных привычек*

ГБУЗ «Волгоградский  
областной центр  
медицинской  
профилактики»,  
Волгоград



# Значение питания

## Снабжение организма энергией

Как автомобилю для движения нужно горючее, так и нашему организму необходимо регулярное поступление питательных веществ.

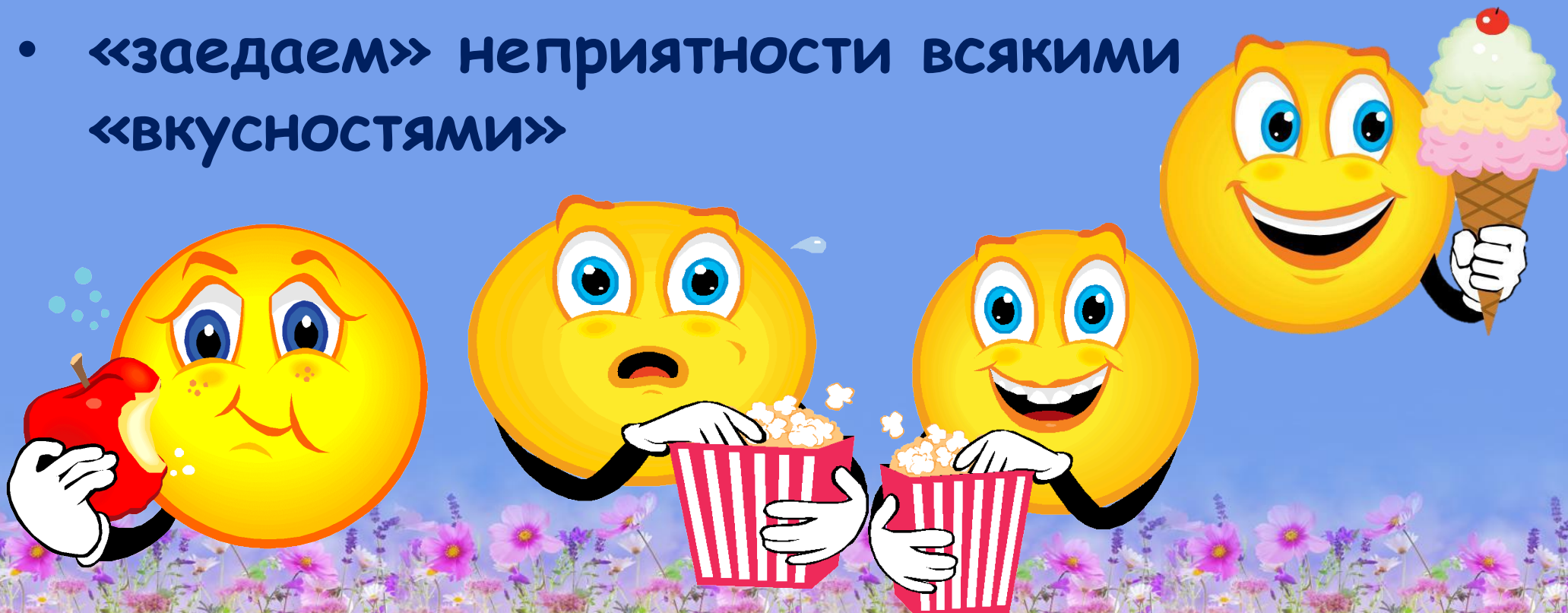
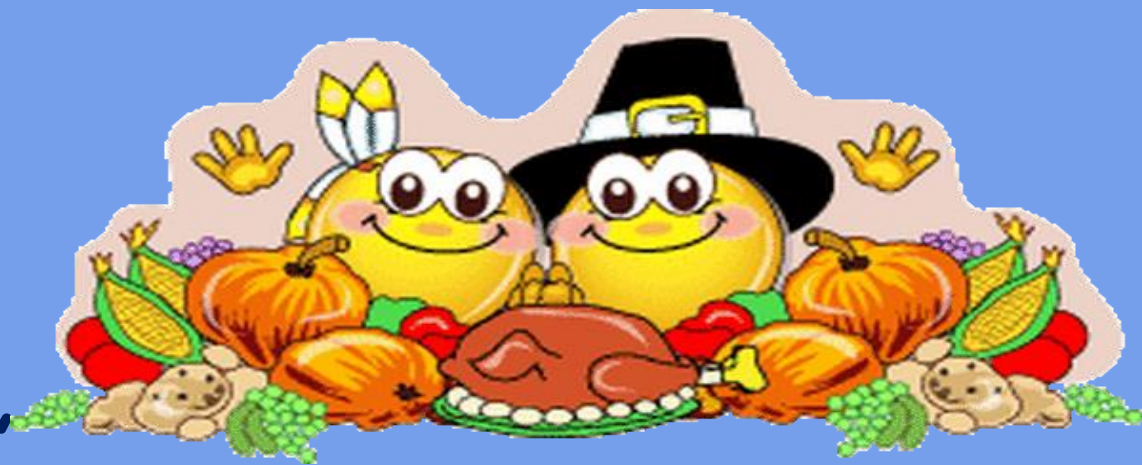


Для полноценного  
роста и развития

Мы едим для того, чтобы поддерживать свое существование

Часто так бывает,  
что мы едим:

- за компанию,
- потому что вкусно,
- просто так, под телевизор,
- «заедаем» неприятности всякими «вкусностями»



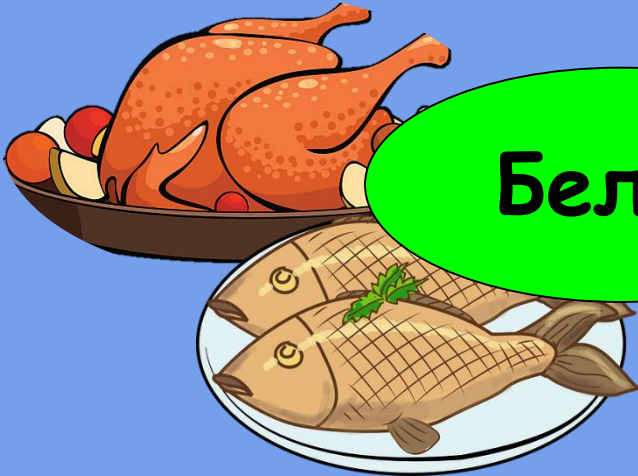
# Правила питания

1. Разнообразие.
2. Сбалансированность.
3. Соблюдение режима питания.
4. Умеренность.
5. Безопасность.

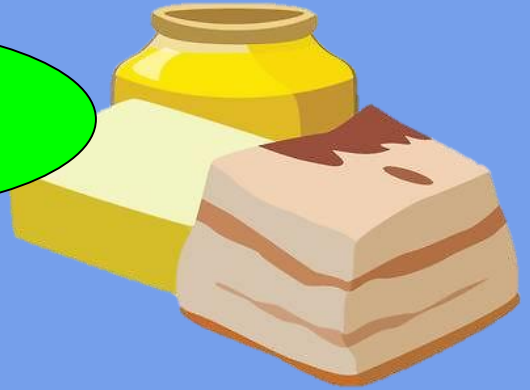


# Разнообразие

**Белки**



**Жиры**



**Углеводы**



**Вода**



**Минеральные соли**

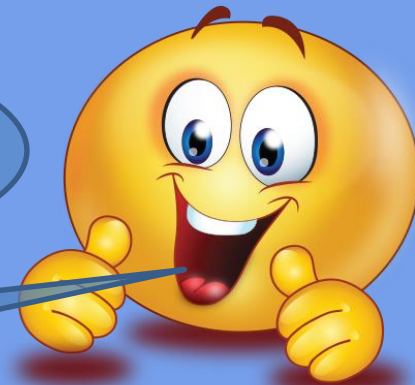


**Витамины**





Белки - это рост,  
сила и  
выносливость



Витамины -  
это здоровье



Кальций - это  
крепкие зубы и кости



Йод - ум и  
сообразительность



Железо - это хороший  
состав крови



Жиры и углеводы -  
это энергия

# Принцип «здоровой тарелки»

**20%**

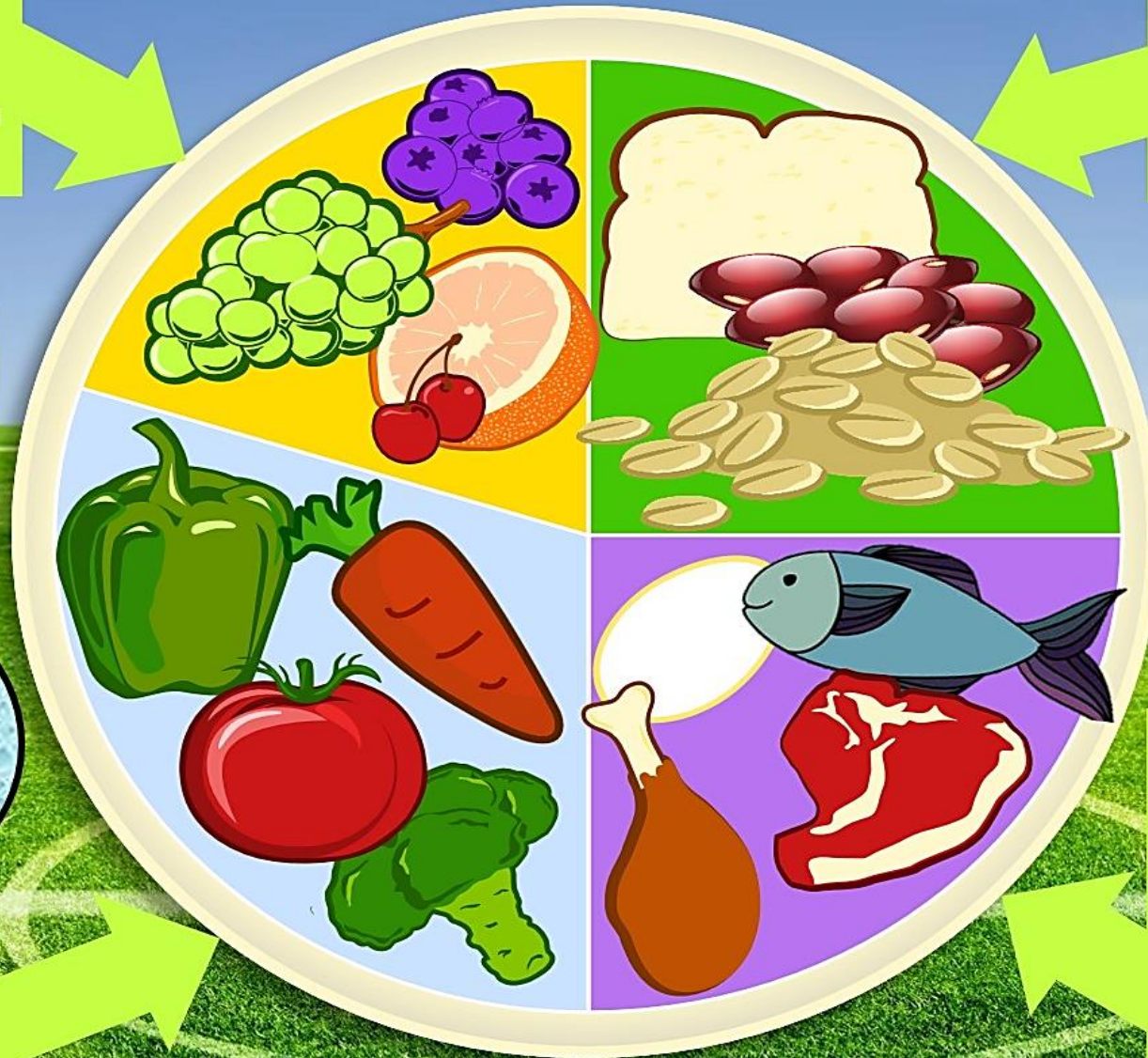
Свежие фрукты  
или ягоды

200-250 г  
НАПИТОК



**30 %**

Овощи



**25%**

Зерновые или  
бобовые

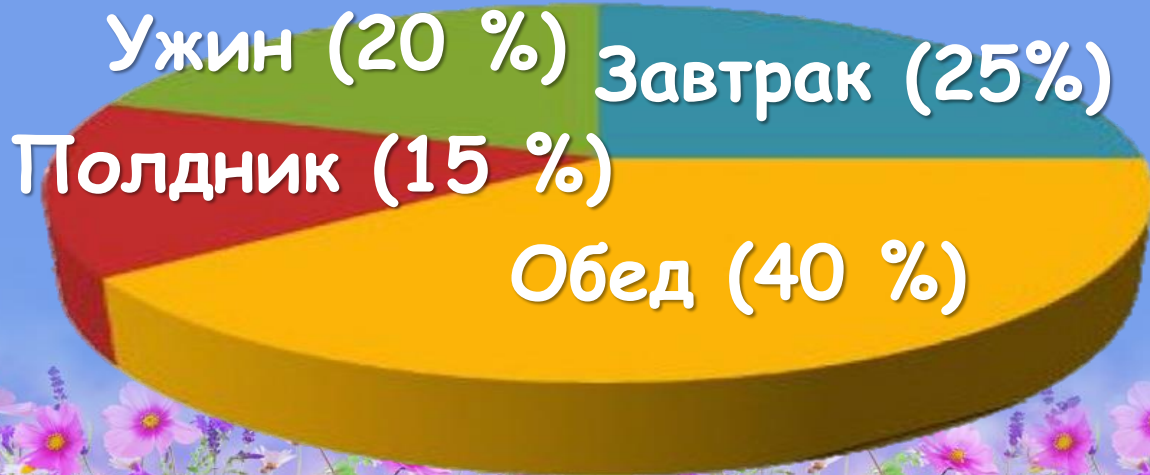
**25%**

Источники  
белка: мясо,  
рыба, творог,  
яйца,  
морепродукты

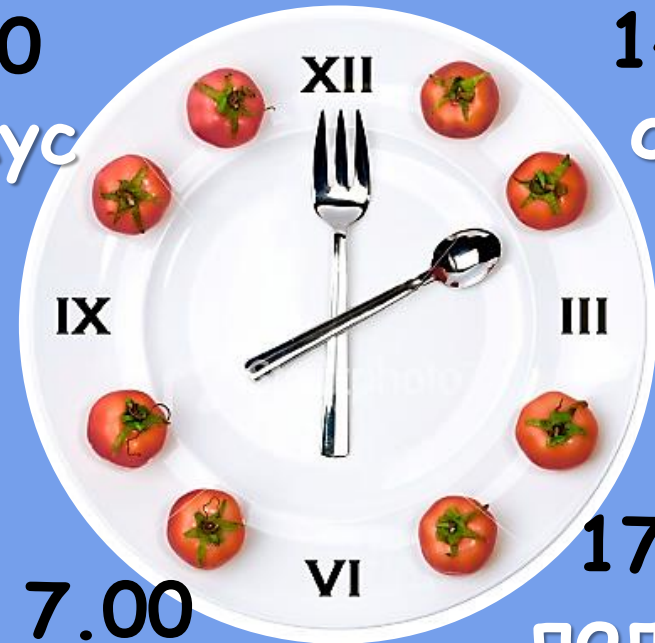


# Режим питания нарушать нельзя!

Правильное  
распределяйте количество  
пищи в течение дня:



10.00  
перекус



14.00  
обед

7.00  
завтрак

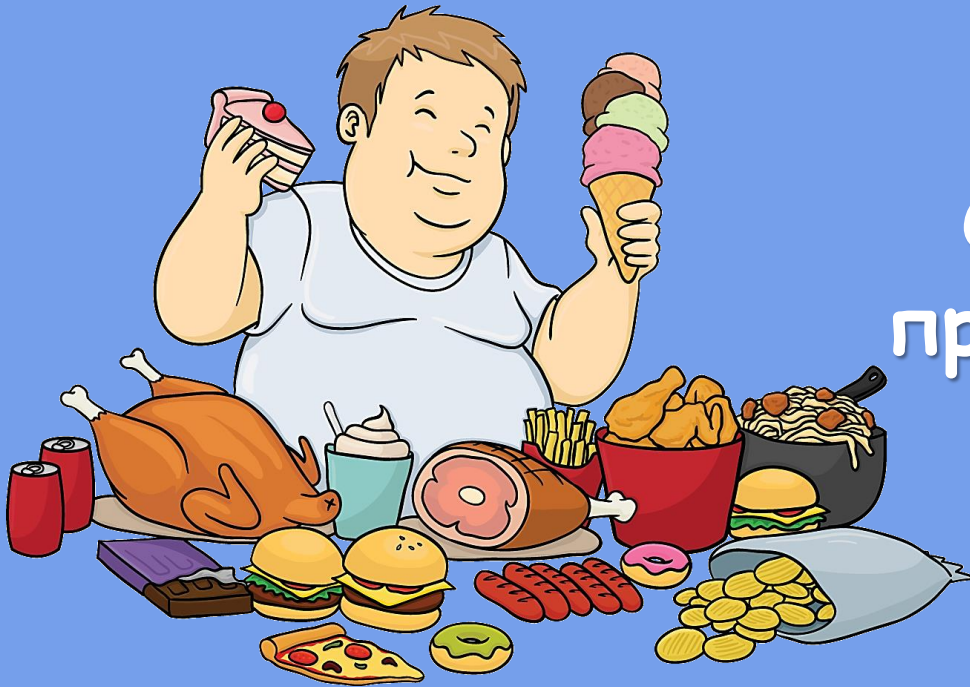
17.00  
ПОЛДНИК

19.00  
ужин



# Умеренность

Ожирение - это основа преждевременной старости и многих болезней



Привычка с детства кушать много, может наградить вас множеством болезней в будущем. Тучные люди живут примерно на 10 - 12 лет меньше, чем люди с нормальным весом.



# Вредная еда





## Фаст-фуд - «быстрая еда»

БЫСТРО обеспечивает набор веса,  
БЫСТРО формирует привязанность к себе,  
БЫСТРО ведет к потере здоровья,  
БЫСТРО снижает иммунитет.

Не Вы едите фаст-фуд - это ОН вас ест!



**Не стоит увлекаться такой пищей.  
Есть другие способы утоления голода:**



**ПЛОТНЕЕ  
ПОЗАВТРАКАТЬ**



**ВЗЯТЬ  
ПИЩУ С  
СОБОЙ**



**ОТДАТЬ  
ПРЕДПОЧТЕНИЕ  
МОЛОЧНЫМ  
ПРОДУКТАМ**



**КУПИТЬ  
ОВСЯНОЕ  
ПЕЧЕНЬЕ И  
СОК**



**ПЕРЕКУСИТЬ  
ФРУКТАМИ**

**Быть здоровым – это модно и престижно!  
Все чаще проводятся различные кампании за  
здоровое питание, призывающие  
бойкотировать вредную еду.**



# Пицца быстрого приготовления

Основу этой еды составляют имитаторы продуктов и вода. А вкусно из-за большого количества ароматизаторов и усилителей вкуса.

В такой пище слишком мало действительно полезных для нормального функционирования организма веществ. Чувство голода вскоре возвращается...



# Сладкая пища



Человек может съесть максимум 50 г сахара в день без опасности набить себе ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции. Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидают нас в том же кетчупе, в йогурте.

# Шоколадные батончики

При длительном хранении батончики становятся прогорклыми. А под воздействием плесневого грибка в ядрышках ореха вырабатываются вещества, способные провоцировать развитие раковых заболеваний.



## Леденцы, конфетки в глазури и жевательные мармеладки

Это не "продукты питания", а смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов и пищевых красителей.



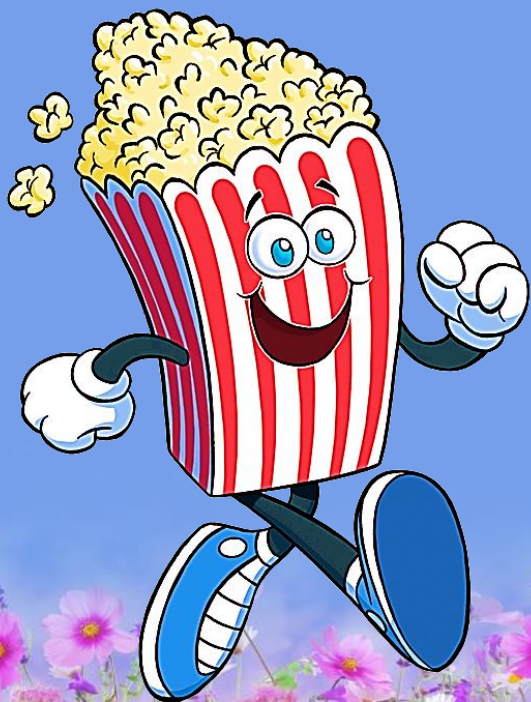
# Сладкая газировка

Наименее вредные элементы, входящие в состав таких напитков – это вода и сахар (в 0.5 л содержится не менее 12-15 чайных ложек сахара). Остальное – кофеин, красители и консерванты, углекислый газ.



# Попкорн

В нем содержится масло, соль, сахар, красители, ароматизаторы, усилители вкуса. Доза соли в классическом соленом попкорне выше, чем в чипсах.







**Полезные продукты**



Если хочешь быть здоровым,  
Откажись от «Кока-колы»,  
Чипсы ты отдай врагу –  
В них здоровья ни «гу-гу».  
Гамбургер смени на кашу,  
Пей кефир и простоквашу.  
Кушай овощи и фрукты,  
Мясо, творог, рыбу, хлеб.  
И тогда без затруднений  
Доживешь до сотни лет.



Человеку нужно есть,  
Чтобы встать, и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться!  
Чтоб учиться, развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.





**Благодарю за внимание!**

**Будьте здоровы!**